



9. Lorsch Triathlon

Lorsch / 12.08.2012

□□□□

Bergmann, Ralf

□□□: 1:07:32

□□: LAZ Triathlon Mosbach

□□: 304

□□: 25.75 km

Lorsch Triathlon 0,5-20-5

□□□□□/□□□: 27 (of 307)

□□□□□/□: 26 (of 251)

□□□□□□: 1:02:08

□□□□:

Senioren 2 (TM 45.49)

□□□□□: 7(of 57)

□□□□□□□: 1:03:04

□□□□

□□□□

□□□

□□□	□□ km	□□ □□	□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □	□□□	□□□ □□	□□□ min/km	□□ -	□□ -	□□ □	□□ □
Schwimmen	0.50	10:31	21:02	20	2:35	97	3:16	0.50	10:31	21:02	58		251	1:46
Schwimmen □□□	0.50	10:31												
Wechsel Schw.-R	0.25	2:12	8:48	15	0:47	59	0:47	0.75	12:43	16:57	56		245	2:03
Rad	20.00	33:40	1:40	6	3:23	16	3:23	20.75	46:23	2:14	58		250	3:19
Rad □□□	20.25	35:52												
Laufrunde 2,5 kn	2.50	10:35	4:14	7	0:57	35	1:34	23.25	56:58	2:27	56		248	3:38
Lauf	2.50	10:34	4:13	8	0:49	34	1:37	25.75	1:07:32	2:37	7	4:28	26	5:24
Lauf □□□	25.25	1:07:32												